ဆီးချိုကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုကုသမလဲ ?

ပါမောက္ခ သန်းသန်းအေး

စောစောသိအောင် လုပ်ပါ၊ ထိရောက်အောင် ကုသပါ

Blood Test Levels for Diagnosis of Diabetes and Prediabetes

	A1C (percent)	Fasting Plasma Glucose (mg/dL)	Oral Glucose Tolerance Test (mg/dL)
Diabetes	6.5 or above	126 or above	200 or above
Prediabetes	5.7 to 6.4	100 to 125	140 to 199
Normal	About 5	99 or below	139 or below

Definitions: mg = milligram, dL = deciliter
For all three tests, within the prediabetes range, the higher the test result, the greater the risk of diabetes.

မိမိရောဂါအကြောင်း မိမိသိအောင် လုပ်ပါ

- DIABETES SELF-MANAGEMENT EDUCATION (DSME) မိမိဘာသာ ဆီးချို ထိန်းတတ်အောင် အသိပညာ ပေးခြင်း
- KNOW YOUR NUMBERS ဆီးချို နှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်သားသင့်သော နံပတ်များကို သိရှိထားခြင်း
  - မနက်စော မစားခင် သွေးချို အမှတ် - ၈၀ မှ ၁၃၀ ကြား
  - အစာစားပြီး ၂ နာရီ သွေးချို အမှတ် - ၁၂၀ မှ ၁၈၀ ကြား
  - ၃ လ ပျမ်းမျှသွေးချို (HBA1C) - ၇% အောက်

မိမိရောဂါ မိမိကစ၍ ကုသပါ

- ဝနေသူများ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချပါ။
- ဆီးချိုနှင့် ကိုက်ညီသော လူနေမှု ပုံစံ (LIFESTYLE) ပြုပြင်ပါ။
    - အစားအသောက် ပြုပြင်ခြင်း
    - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးခြင်း

မိမိဘာသာ သွေးချိုရောဂါ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးပါ

- လက်ထိပ်သွေးချို စစ်ဆေးမှုကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။
- ရသည့် အဖြေများကို စနစ်တကျ မှတ်သားထားပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပြသည့်အခါ ယူဆောင်သွားပါ။

နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ စောစောသိအောင်လုပ်ပါ

- ၁ နှစ် ၁ ခါ ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပါ (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။

ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် ပြသပါ။

- ဆီးချိုရှိသူများသည် နေမကောင်းမှ ဆရာဝန် ပြသရမည် မဟုတ်ဘဲ နေကောင်းသော်လည်း ဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းမှန်မှန် ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးများကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မှန်မှန် သောက်ပါ/ထိုးပါ၊

- ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့် ဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သောက်သုံးပါ။ လိုအပ်သလို ဆေးပြန်ညှိပါ ။
- အင်ဆူလင် ထိုးသည့် လူနာဖြစ်ပါက အချိန်မှန်မှန် ဆေးထိုးပါ။ ဆေးထိုးနည်းကို စနစ်တကျ သင်ယူပါ။

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ၊ ပျော်အောင် နေပါ။